

# GIÚP CON GÁI QUA TUỔI VỊ THÀNH NIÊN

Lou Marsden.

## Thay đổi về thể chất.

Thiếu nữ có Down Syndrome (DS) có những thay đổi về tuổi dậy thì vào khoảng cùng lứa tuổi và theo cùng thứ tự như các thiếu nữ khác. Trước khi có thay đổi về thể chất bạn có thể để ý thấy con có thay đổi về tính tình, dễ xao động và mệt mỏi.

Sau 7 tuổi thì từng quả tuyến bắt đầu sinh ra kích thích tố làm noãn sào tiết ra kích thích tố sinh dục. Thay đổi hình dạng đầu tiên xảy ra là ngực nhú dần và lông ở bộ phận sinh dục, sau đó một thời gian ngắn là lông nách. Kinh nguyệt bắt đầu khoảng 12 tuổi tuy nhiên thay đổi trong khoảng từ 9 đến 17 tuổi, và có khuynh hướng trời sạt trong một lúc nhưng sau đó chừng 14 tháng thì thường là có chu kỳ rõ rệt. Thiếu nữ có DS trong tuổi dậy thì có tăng trưởng chiều cao trễ hơn người khác một chút. Khuynh hướng lên cân cũng tăng theo với thay đổi trong tuổi dậy thì, nên cần đặc biệt chú ý tới lối ăn uống và tập thể dục.

Chuẩn bị cho con gái về mặt thể chất của tuổi dậy thì cần bắt đầu trước khi có thay đổi bề ngoài thấy được, bắt đầu với những điều căn bản về cơ thể nam và nữ, sinh dục và việc giao hợp. Hiểu biết này sẽ giúp con gái của bạn hiểu tại sao mình lại có thay đổi và chúng là một phần tự nhiên của việc trưởng thành. Chuyện cũng quan trọng là trẻ học biết về sự kiện để không bị lẩn lộn khi nghe điều không chính xác do người khác nói.

Đa số các bà mẹ dạy con về kinh nguyệt bằng cách mang con và nhà tắm nói chuyện với mình. Hiển nhiên đây là chỗ tự nhiên nhất, trẻ được mẹ chỉ cho thấy cách sử dụng băng vệ sinh và có ý thức về sự riêng tư. Nó cũng giúp trấn an vì con gái sẽ thấy là mẹ không có đau ốm hay đau đớn. Sách vở cũng là dụng cụ hữu ích nhưng không có mấy sách viết cho người gặp khó khăn trong việc học.

Tuy nhiên trẻ tự nhiên thấy gương ngùng về cơ thể của mình, điều nên làm là nhấn mạnh cho biết phần nào của cơ thể là kín đáo, phần nào là người khác đụng chạm được. Không những điều này sẽ giúp con tránh được sự hổ mà còn bảo đảm là em không để cho người khác sờ mó không thích hợp. Bạn có thể cũng cần bảo đảm là con biết về việc sờ mó cơ thể của mình và nơi thích hợp làm việc ấy, đừng nghĩ rằng nó sẽ không xảy ra vì mọi thiếu niên muốn tìm hiểu về cơ thể của mình.

## Tính Dục

Tuổi dậy thì đánh dấu khởi đầu việc con gái của bạn phát triển phái tính, em sẽ có biến đổi về mặt sinh học,

si mê và mơ ước được gặp người xứng đôi như bất cứ thiếu nữ nào khác. Theo truyền thống xã hội thường cho là người thiếu khả năng học hỏi thì không có tính dục và không cho họ quyền có liên hệ với người khác phái. Phụ huynh vẫn còn khuynh hướng không để ý tới mặt này khi con tăng trưởng thành người lớn. Nhiều cha mẹ lo ngại rằng con gái bị lạm dụng, vì từ những năm qua lắm người xem cô gái khiếm khuyết trí tuệ là mục tiêu dễ dàng để lạm dụng.

Tuy thế chuyện quan trọng cần nhớ là nhiều thiếu nữ như vậy không được chỉ dẫn về tính dục và rõ ràng là không có tính mạnh dạn để ngăn ngừa ý xấu của người khác. Thêm vào đó việc lạm dụng thường xảy ra ở chính nơi có vai trò chăm sóc và bảo vệ các cô.

Nếu bạn dạy con gái rằng tính dục là chuyện tốt lành khi nó là một phần của mối liên hệ nồng ấm và thương yêu, thì bạn tỏ ra nhận biết rằng con gái là người có tính dục và mở đường cho việc trò chuyện với con. Con gái của bạn sẽ biết thế nào là có tính dục đúng đắn và điều này sẽ giúp con từ chối lời khuyến dụ không hay.

Nếu con gặp người khác có cử chỉ không đúng về tính dục đối với mình thì cũng nên nói cho bạn hay. Biết cách từ chối, nói Không, tìm chỗ an toàn lánh nạn và báo sự việc là những kỹ năng thiết yếu mà con nên có. Hãy nhớ rằng có hiểu biết là có khả năng và nếu con không biết gì về tính dục thì con không thể nói cho hay khi có ai đó làm chuyện không đúng, và con cũng không biết là mình cần báo với người khác.

### Quan Niệm về Chính Mình.

Quan niệm về chính mình đóng một vai trò quan trọng trong lứa tuổi thiếu niên. Con gái của bạn sẽ chấp nhận hình dạng mới về cơ thể của mình và có thể sẽ thấy là vóc dáng và tính chất của mình khác với bạn cùng lứa. Thường khi đây là lúc mà thiếu niên có DS bắt đầu ý thức về khuyết tật của mình và việc mình khác người về mặt nào đó. Để tăng lòng tự tin thì em có thể mặc quần áo và có kiểu tóc hợp thời trang, trang điểm đúng cách, và nên được khen ngợi, khích lệ. Dạy ở nhà cho con về cách trang điểm, kiểu tóc, thảo luận về y phục nào hợp với con cũng rất lý thú. Nếu bạn không biết kiểu thời trang nào mới nhất thì hãy mua một tạp chí dành cho giới trẻ.

### Tính Độc Lập

Tuổi thiếu niên là lúc mà con gái của bạn sẽ tìm cách thoát giai đoạn trẻ con, nhưng lại chưa có kỹ năng để nhận lấy trách nhiệm của người lớn. Điều này có thể sinh ra bực bội, chống báng và nổi loạn. Cái không may là vào lúc em muốn được độc lập nhiều hơn đối với cha mẹ thì bạn đồng lứa và anh chị em lại cũng thường là tách riêng ra. Thế nên cha mẹ là người cần tạo cơ hội cho con học kinh nghiệm. Nhiều cha mẹ thành tài sẽ đưa con gái đi dự các sinh hoạt xã hội, ngồi một góc trong phòng không can thiệp cho tới khi con tan cuộc muốn về nhà. Làm vậy có hơi mệt, nhưng điều thiết yếu là người trẻ có DS có cơ hội làm việc mà người trẻ khác làm, gặp gỡ trò chuyện và kết thân với những người trẻ khác. Nó cũng bảo đảm là em học được từ bạn bè loại hành vi nào là thích hợp trong xã hội.

Cũng nên có những cơ hội khác làm tăng kỹ năng, lòng tự tin và tính mạnh dạn. Trách nhiệm về việc nhà

như giữ phòng riêng của mình gọn gàng, sạch sẽ, đi chợ, nấu ăn v.v. đều làm tăng ý thức về giá trị con người của mình, cũng như là chuẩn bị cho con gái có tương lai độc lập hơn. Hiểu biết về chi tiêu tiền bạc là điều rất quan trọng để có độc lập nhưng lại là ý niệm khó nắm vững, không mấy người bị học khó lo chu đáo được việc tài chánh của mình, nhưng biết giá trị của những đồng các và tiền giấy khác nhau, biết đọc đúng giá tiền, biết đếm tiền là những khả năng bảo đảm người lớn có DS không bị bóc lột. Khả năng về tiền bạc là điều rất khó chỉ dẫn và người trẻ cần biết dùng tiền càng sớm càng tốt.

Một yếu tố rất quan trọng trong lúc trưởng thành là cho phép người ta tự có quyết định riêng của mình. Với người trẻ có DS, thường có khuynh hướng là để người khác quyết định thay cho họ, hay tệ hơn nữa là họ được hỏi xem nghĩ gì rồi có khuyến dụ để họ thay đổi ý kiến. Việc có quyết định hiểu biết xảy ra khi người ta ý thức là có một số chọn lựa có sẵn, có chút kinh nghiệm về việc ấy và có cơ hội thảo luận về các chọn lựa với người khác. Thông thường người có DS cần nhiều hỗ trợ để chọn lựa có hiểu biết, nhưng đó là chuyện họ có thể làm thành thạo một khi được cho phép có quyết định theo ý. Giống như nhiều chuyện khác, việc học cách chọn lựa bắt đầu từ ở nhà, nếu một người trẻ biết rằng trong nhà quyết định của mình được chấp thuận và thực hiện, thì lòng muốn được người khác coi trọng sẽ khiến họ mạnh dạn nói lên quan điểm và ước muốn của mình với người khác.

Mục đích tối hậu của cha mẹ là giúp con qua được những năm khó khăn của tuổi thiếu niên, và giúp bảo đảm là chúng thành người trưởng thành tự tin, mạnh dạn, biết giao thiệp. Trong xã hội ngày nay người ta tin rằng nhiều người trẻ có DS sẽ về sau sống đời tương đối độc lập với cha mẹ. Muốn vậy người trẻ có DS cần có cơ hội để phát triển kỹ năng, đóng góp vào quyết định về đời họ và có ý niệm rõ ràng về con người của mình.

Trọng tiến trình là một phần của tuổi thiếu niên và cha mẹ nên thường xuyên đưa chỉ dẫn hỗ trợ cần thiết để hướng dẫn sự tăng trưởng và thành đạt của con, cho phép con gái sống đời vui vẻ, bình thường.

(Trích từ Newsletter, Autumn 2001 của DSANSW, p.25)